

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 1 JENEPONTO

REYNALDI RAMADHAN

ABSTRAK

REYNALDI RAMADHAN. 2019. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Jeneponto. Skripsi. Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh M. Rahmat K dan Ahmad Adil)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Jeneponto; (2) Kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto; dan (3) Kontribusi kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa laki-laki SMA Negeri 1 Jeneponto dengan jumlah populasi 120 siswa dengan jumlah sampel penelitian 40 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, uji linearitas dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori Sedang dengan rincian kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0,0%), kategori baik sebanyak 1 siswa (2,5%), kategori sedang sebanyak 30 siswa (75,0%), kategori kurang sebanyak 9 siswa (22,5%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,0%); (2) Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori Sedang dengan rincian kategori sangat baik sebanyak 3 siswa atau (7,5%), kategori baik sebanyak 5 siswa atau (12,5%), kategori cukup sebanyak 15 siswa atau (37,5%), kategori kurang sebanyak 10 siswa atau (25,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa atau (17,5%), dan (3) Kesegaran jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA negeri 1 Jeneponto sebesar 81%.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Menggiring Bola

ABSTRACT

REYNALDI RAMADHAN. 2019 *Analysis of Physical Freshness Level on the Ability of Dribbling in the Soccer Game of SMA Negeri 1 Jeneponto. Penjaskesrek Study Program Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Makassar (supervised by M. Rahmat K and Ahmad Adil)*

This study aims to determine: (1) Physical Fitness Level of SMA Negeri 1 Jeneponto; (2) Dribbling Ability in football games for SMA Negeri 1 Jeneponto; and (3) Contribution of physical fitness to the ability of dribbling in a soccer game to students of SMA Negeri 1 Jeneponto.

This research is a kind of descriptive research. The study population was male students of SMA Negeri 1 Jeneponto with a population of 120 students with a total sample of 40 students selected randomly. Data analysis techniques used are descriptive analysis techniques, data normality, linearity and regression tests using the SPSS Version 16.00 system at a significant level of 95% or ,00.05.

Based on the results of data analysis, this study concludes that: (1) The level of physical fitness of the students of SMA Negeri 1 Jeneponto is in the Medium category with very good breakdown categories of 0 students (0.0%),

good categories of 1 student (2, 5%), the moderate category were 30 students (75.0%), the category of lacking was 9 students (22.5%), and the category of lacking was 0 people (0.0%); (2) The ability of dribbling in a soccer game for high school students in SMA Negeri 1 Jeneponto is in the Medium category with very good category details of 3 students or (7.5%), a good category of 5 students or (12.5%), the category is sufficient as many as 15 students or (37.5%), less categories as many as 10 students or (25.0%), and very few categories as many as 7 students or (17.5%), and (3) Physical fitness has a significant contribution to dribbling skills in football games at students SMA Negeri 1 Jeneponto by 81%.

Keywords : Physical fitness and dribbling ability

PENDAHULUAN

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umumtanpa di dasarikesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmanisebagai ciri

awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan. Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

2. Komponen kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Irianto (2004:4), komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu : a) Daya Tahan Kardiorespirasi, b) Kekuatan dan Daya Tahan Otot, c) Kelentukan dan d) Komposisi Tubuh.

3. Factor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Iriyanto (2004:6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai

diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

4. Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kesegaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kesegaran jasmani menurut Muhajir (2006:2) adalah sebagai berikut:

- Memperkuat sendi-sendi dan ligamen
- Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- Memperkuat otot rangka.
- Menurunkan tekanan darah
- Mengurangi lemak tubuh
- Mengurangi kadar gula
- Mengurangi terkena penyakit jantung koroner

5. Prinsip pengembangan kesegaran jasmani

Menurut Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- Specificity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak

dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

6. Macam-macam tes kesegaran jasmani

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari: lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

7. Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan, menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (2015:56) mengemukakan bahwa: Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang

sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

Variabel pada penelitian ini yakni variable bebas pada tingkat kesegaran jasmani dan variable terikat pada kemampuan menggiring bola.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan dekriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi. Variable yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat keesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrumen ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut. Berpedoman pada variabel dan desain, dirancang strategi penelitian yang tepat guna melaksanakan penelitian. Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran tentang antara hubungan antara variabel secara serasi dan tertib.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih

mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Tes yang digunakan yaitu lari 60 meter, baring duduk, loncat tegak, gantung siku di tekuk, dan lari 1200 meter. Tujuan tes yaitu untuk mendapatkan hasil atau skor kesegaran jasmani.

2. Menggiring bola

Kemampuan dalam menguasai teknik dasar menggiring bola mutlak diperlukan oleh seorang pemain yang baik, karena dribble atau menggiring bola termasuk skill individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain. Tes yang digunakan yaitu menggiring bola sambil melewati rintangan. Tujuan tes menggiring bola untuk mendapatkan hasil kecepatan menggiring bola dengan satuan detik.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugyono, 2015:117). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa laki-laki SMA Negeri 1 Jenepoto dengan jumlah populasi 120 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998:120) yaitu hanya untuk sekedar acuan apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25%, atau 30-40% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari

kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 40% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Variance	Range	Min.	Max.
Tingkat kesegaran jasmani	40	591,00	14,7750	1,67160	2,794	7,00	11,00	18,00
Kemampuan menggiring bola	40	808,76	20,2190	0,72594	0,527	2,65	18,78	21,43

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Untuk tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 591,00 dan rata-rata yang diperoleh 14,7750 dengan hasil standar deviasi 1,67160 dan nilai variance 2,794 dari range data 7,00 antara nilai minimum 11,00 dan 18,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 808,76 dan rata-rata yang diperoleh 20,2190 dengan hasil standar deviasi 0,72594 dan nilai variance 0,527 dari range data 2,65 antara nilai minimum 18,78 dan 21,43 untuk nilai maksimal.

B. Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

Hasil tes gantung angkat tubuh/ pull up 60 detik yang bernilai kurang, memperlihatkan kurangnya kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu siswa putra. Kekuatan otot lengan akan mempengaruhi gerakan siswa melakukan teknik olahraga yang bertumpu pada gerakan lengan antara lain : tolak peluru, lempar lembing, bola voli, bola basket, berbagai cabang olahraga bela diri dan lain sebagainya. Peningkatan kekuatan otot lengan sekaligus juga akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang-cabang olahraga tersebut.

2. Kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase hasil data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dari 40 (100%) siswa, kategori sangat baik sebanyak 3 siswa atau (7,5%), kategori baik sebanyak 5 siswa atau (12,5%), kategori cukup sebanyak 15 siswa atau (37,5%), kategori kurang sebanyak 10 siswa atau (25,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa atau (17,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dikategori Sedang.

3. Ada kontribusi tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola

dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa faktor tersebut yaitu tingkat kebugaran jasmani saling berkontribusi dalam pencapaian dan peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Siswa SMA Negeri 1 Jeneponto memiliki tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki dikategorikan baik untuk menunjang pencapaian hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Telah dikemukakan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan bagi seorang siswa. Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal akan memberikan dampak yang efektif dan efisien didalam melakukan aktivitas olahraga yang diterapkan disekolah. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang bagus maka aktivitas dalam berolahraga juga akan berdampak maksimal karena sudah tentu apabila dengan kebugaran jasmani yang bagus maka dalam berolahraga ataupun aktivitas fisik yang lainnya akan bagus pula. Analisis gerakan pada kemampuan menggiring bola yaitu membawa bola dengan menggunakan kaki sambil berlari dan menghindari lawan yang ada didepannya. Dari hasil analisis gerakan tersebut, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan karena untuk mendapatkan kecepatan menggiring, siswa harus memiliki kecepatan yang maksimal. Fungsi sit up dan full up dalam menggiring bola yaitu apabila siswa menggiring bola biasanya siswa akan

berhadapan dengan lawan, pada saat berhadapan terjadi body chas pada pemain, maka dari itu dibutuhkan kekuatan perut dan kekuatan lengan agar dalam menghadapi hal tersebut bisa diantisipasi. Sedangkan daya tahan dibutuhkan setiap pemain sepakbola karena apabila siswa tidak memiliki daya tahan dalam bermain maka teknik dasar yang dikuasai selama ini akan hilang atau tidak bisa berkembang sesuai dengan keinginan. Dengan demikian seorang siswa yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik bila memiliki komponen fisik yaitu tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani memiliki pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori Sedang.
2. Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto berada pada kategori Sedang.
3. Tingkat kebugaran jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Saran kepada siswa.
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA

Negeri 1 Jeneponto tergolong kurang di lari 1200 meter yang bertujuan mengukur daya tahan, diharapkan siswa lebih dapat melatih diri agar daya tahannya meningkat dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

2. Kepada pembina olahraga di sekolah.
Dengan adanya penelitian ini diharapkan pembina olahraga lebih memperhatikan siswa yang kurang bugar dan jangan berhenti untuk mensupport siswa agar lebih berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Kepala sekolah
Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu olahraga juga dapat membuat nama sekolah lebih dikenal di sekolah-sekolah menengah atas lainnya dan masyarakat luas.
4. Kepada orang tua
Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng Abdul Kadir. 1997. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Refika Aditama
- Arfanda Poppy Elizano. 2015. Analisis Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 6 Makassar. *Jurnal Ilara*. VII (1) 29-36
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Edisi. Revisi VI*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Coerver, Wiel. 1985. *Sepakbola Dan Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta PT. Gramedia.
- Depdikbud. 2010. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Giriwijoyo, Santosa & Sidik, Didik Zafar. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harisenjaya. 1993. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- Hudain Muhammad Andan. 2011. Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Sd Inpres Malengkeri Setingkat Kota Makassar Pada Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Ilara*. 11 (2) 31-38
- I Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Andi Offset
- Ikhsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Junusual. 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat

Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010

Koasasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo

Kravits, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

Nurhasan. 2008. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. UPI: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Muchtar.Remy. 1992. *Teknik-Teknik dalam Permainan Sepak Bola*. Bandung. Setia Pelajar.

Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga

Sajoto M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press

Saleh M. Sahib. 2012. Hubungan Antara Kekuatan Lengan, Kelincahan, dan Kecepatan Reaksi Tangan dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja Pada Siswa SMP Negeri 23 Makassar. *Competitor*. 2 (4) 69-78

Sucipto. 2000. Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukatamsi. 2001. Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada